

Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumu önemlidir.

Bu dönemde çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olması çok önemlidir.

Bu yaşın fizyolojik durumunun gerektirdiği enerjiyi ve besin gereksinimlerinin ne kadar olduğunun bilinmesi ve çocuğun seçme arzusuna yer verilmesi çocuğun yemek yemede güçlük yaratmasını önler.

Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme; çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerini de olumsuz yönde etkilemektedir.



Tablo: Okul öncesi çağı çocukları için önerilen günlük besin miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1-Süt ve Ürünleri Süt-Yoğurt Peynir-Çökelek	2.5 su bardağı 2/3 kibrit kutusu	2-3 su bardağı 1 kibrit kutusu
2-Et-Yumurta-Kurubaklagil Et-Tavuk-Balık Yumurta Kurubaklagil	1 köfte kadar 1 adet 2/3 porsiyon	1 köfte 1 adet 2/3 porsiyon
3-Sebze ve Meyve Yeşil ve Sarı Diğerleri	1/2 porsiyon 1-2 porsiyon	1/2 porsiyon 2-3 porsiyon
4-Tahıllar Ekmek Pirinç-Bulgur	1-2 orta dilim 2/3 porsiyon	2 orta dilim 1 porsiyon

ÖNERİLER

- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından; aile kendi çocuğunu başka çocuklarla **karşılaştırılmamalıdır**.
- Çocuklar yeme konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Çocuk **rahat ve dinlenmiş** olarak sofraya oturmalıdır.
- Kullanılan kaşık ve çatal **uygun büyüklükte** olmalıdır.
- Yemeğini **kendisinin yemesine** izin verilmelidir.
- Çocuğun yiyeceği **porسیون miktarları küçük** olmalıdır.



ÖNERİLER

- Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalıdır.
- Öğün atlatılmamalıdır.
- Öğün aralarında meyve, süt ve taze sıkılmış meyve suyu verilmelidir.
- Öğün aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi, meşrubat hazır gıda v.b. besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlanmamalıdır.
- Büyüme izlenmeli, aşırı kilo alma durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 su bardağı süt

1-2 dilim ekmek

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı pekmez

1 adet domates veya portakal

ÖĞLE: 1/2 (2/3) porsiyon et veya kurubaklagil yemeği

1/2 (1/3) porsiyon pilav veya makarna

Yoğurt veya ayran

Salata

1 dilim ekmek

İKİNDİ: Meyve

AKŞAM: 1/2 (2/3) porsiyon etli sebze yemeği

1/2 (1/3) porsiyon yoğurlu pilav veya makarna

1 adet meyve

1 dilim ekmek

GECE: 1 su bardağı süt



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 9

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

